

令和 7年 11月

予定献立表(一般)

はるひ野保育園(川崎市献立参考)

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				延長補食	栄養価		
		乳児 幼児	完全給食 副食給食		血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他			乳児	幼児
1 ・ 15	土	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 人参のしりしりー 味噌汁(切干大根・小松菜)		牛乳 ゼリー アンパンマンのソフトせんべい	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 味噌 まぐろ油漬缶 卵	はいが精米 里芋 砂糖,油 ゼリー アンパンマンのソフトせんべい	人参 玉ねぎ 切干大根 小松菜	だし汁 しょう油 塩 こしょう	お茶 ミレービスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	456kcal 17.5g 12.2g 1.4g	527kcal 19.6g 12.7g 1.7g
4 ・ 18	火	ごはん 魚の西京焼き ひじきの炒り煮 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) りんご		お茶 こどもニュータンタンメン	牛乳(乳児のみ) 鯖,卵 油揚げ,白味噌 鶏むね肉(皮なし) 豚挽肉,味噌	はいが精米 砂糖,油 じゃがいも 生中華麺 胡麻油,片栗粉	生姜 干ひじき 人参,玉ねぎ りんご,にんにく	しょう油 みりん,塩 だし汁 パプリカ粉 鶏がらスープの素	お茶 中華ピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	467kcal 20.2g 19.8g 1.9g	562kcal 23.9g 22.8g 2.1g
5 ・ 19	水	ごはん チリコンカン 彩り野菜のピクルス風 味噌汁(キャベツ・えのき茸) バナナ		牛乳 ロールカステラ ハッピーターン	牛乳 大豆水煮 豚挽肉 味噌	はいが精米 油,砂糖 ロールカステラ ハッピーターン	玉ねぎ,えのき茸 にんにく,キャベツ 人参,ブロッコリー ホールコーン缶,バナナ ホールトマト缶,生姜	水,塩 ケチャップ 中濃ソース カレー粉,酢 だし汁,しょう油	お茶 わかめごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596kcal 24.4g 17.5g 1.1g	691kcal 26.9g 19.5g 1.6g
6 ・ 20	木	ごはん 卵焼き(味噌味) 煮びたし 清汁(かぶ・絹豆腐) 柿		牛乳 ふかしいも	牛乳 卵 鶏挽肉 豆乳 味噌,絹豆腐	はいが精米 油 さつまいも	長ねぎ 小松菜 白菜 柿 かぶ	みりん しょう油 だし汁 塩	お茶 ツナのケチャップライス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	469kcal 18.3g 16.3g 1.3g	548kcal 21.2g 18.5g 1.5g
7 ・ 21	金	ロールパン 豆乳チキングラタン 切干大根のナムル コーン入り野菜スープ オレンジ		牛乳 きのこごはん	牛乳 鶏むね肉(皮なし) 粉チーズ 油揚げ 豆乳	ロールパン 小麦粉,マカロニ バター,パン粉,油 白胡麻,胡麻油 砂糖,はいが精米	玉ねぎ,しめじ,パセリ 切干大根,オレンジ 冷凍グリーンピース 人参,きゅうり ホールコーン缶	塩,こしょう コンソメ 酢,だし汁 水 しょう油	お茶 味噌マヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561kcal 22g 21g 2.1g	658kcal 25.2g 23.6g 2.6g
8 ・ 22	土	ごはん 生揚げのケチャップ炒め 小松菜のソテー 味噌汁(わかめ・もやし)		牛乳 ゼリー ぼたぼた焼き	牛乳 生揚げ 豚もも肉 味噌	はいが精米 油,砂糖 片栗粉 ゼリー ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 もやし,生わかめ	水 しょう油 酢,塩 ケチャップ こしょう,だし汁	お茶 ミレービスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	455kcal 17.1g 15.4g 1.5g	526kcal 19.1g 16.6g 1.8g
10	月	ごはん パッファローチキン キャベツの和え物 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) りんご		牛乳 オレンジ蒸しパン	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 味噌 卵 豆乳	はいが精米 片栗粉,バター 油,胡麻油 砂糖,小麦粉 マーマレード	にんにく キャベツ,人参 さやいんげん 生わかめ 玉ねぎ,りんご	塩,こしょう ケチャップ しょう油 みりん だし汁,B.P	お茶 鮭ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	416kcal 18g 15.6g 1.2g	579kcal 24.4g 14.5g 1.7g
11 ・ 25	火	ごはん 魚のもみじ焼き きんぴらごぼう のっぺい汁 みかん		牛乳 麩のラスク うすやきせんべい	牛乳 生鮭 油揚げ 鶏もも肉(皮なし)	はいが精米 うすやきせんべい マヨドレ,麩,油 白胡麻,砂糖,米粉 里芋,片栗粉,バター	人参 ごぼう,みかん しらたき さやえんどう 大根,長ねぎ	塩 しょう油 だし汁 酒	お茶 中華ピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497kcal 21.4g 13.8g 1.4g	540kcal 25.8g 17.2g 1.6g
12 ・ 26	水	カレーライス しょう油フレンチ 柿		飲むヨーグルト グレープゼリー クラッカー	牛乳(乳児のみ) 豚もも肉 飲むヨーグルト セラチン スキムミルク	はいが精米 じゃがいも バター,油 小麦粉,砂糖 ルヴァンクラッカー	人参,玉ねぎ 白菜 きゅうり 柿 100%ぶどうジュース	カレー粉 しょう油 コンソメ,水 ケチャップ,酢 中濃ソース,塩	お茶 わかめごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 22.5g 15.9g 1.3g	563kcal 19.6g 13.6g 1.4g
13 ・ 27	木	五目うどん 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ オレンジ		牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ なると 豚もも肉,味噌	乾麺 油 マヨドレ 白胡麻 はいが精米	長ねぎ ほうれん草 生姜 ごぼう,人参 きゅうり,オレンジ	だし汁 みりん しょう油 塩,酢 ゆかり	お茶 ツナのケチャップライス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484kcal 17.5g 13g 1.2g	566kcal 26.1g 17.2g 2.8g
14 ・ 28	金	ごはん 鶏挽肉のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え 煮豆 味噌汁(生揚げ・白菜) りんご		牛乳 ジャムサンド	牛乳 鶏挽肉 大正金時豆 生揚げ 味噌	はいが精米 パン粉 砂糖,白胡麻,油 食パン いちごジャム	長ねぎ ほうれん草 もやし 白菜 りんご	水 塩,こしょう しょう油 みりん だし汁	お茶 味噌マヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 22.7g 15.9g 2.3g	604kcal 26.8g 18.2g 2g
17	月	ごはん レバーのカレー揚げ マカロニサラダ 味噌汁(大根・なめこ・油揚げ)		牛乳 秋のくだものケーキ	牛乳 豚レバー まぐろ油漬缶 味噌,油揚げ 卵,スキムミルク	はいが精米 片栗粉,油 マカロニ 小麦粉,バター 砂糖	人参 きゅうり 大根,なめこ 柿,りんご レーズン	しょう油 カレー粉 酢,塩 こしょう,だし汁 B.P,水	お茶 鮭ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	517kcal 23.3g 16.7g 1.6g	644kcal 25.6g 23.7g 1.6g
29	土	ごはん パッファローチキン キャベツの和え物 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)		牛乳 ゼリー しょう油せんべい	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 味噌	はいが精米 片栗粉,バター しょう油せんべい 胡麻油,油 ゼリー,砂糖	にんにく キャベツ さやいんげん 人参,生わかめ 玉ねぎ	塩,こしょう ケチャップ しょう油 みりん だし汁	お茶 ミレービスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	550kcal 22.3g 21.1g 1.3g	504kcal 20.8g 12.7g 1.6g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)120gまたはロールパン55gを目安量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。